

BOCA ABAJO PARA JUGAR... BOCA ARRIBA PARA DORMIR

Coloque a los bebés boca abajo para jugar cuando estén despiertos.

El tiempo supervisado boca abajo:

- Promueve la salud física y el desarrollo del cerebro
- Fortalece los músculos de cuello, brazos y hombros

Coloque a los bebés boca arriba para dormir. El dormir boca arriba:

- Reduce el riesgo del SMIS
- Permite una posición cómoda y segura para dormir

RECURSOS

Número nacional para acceso sin costo, 24 horas al día, para información sobre servicios comunitarios, de salud y desastres:
2-1-1

Administración de Salud Pública para Servicios de Enfermería
(619) 515-4209

Programa de Prevención de Bebés Sacudidos
San Diego Naval Medical Center
(619) 532-6276

Línea Directa contra el Abuso Infantil
(800) 344-6000

Para información sobre atención médica para mujeres embarazadas y niños, llame a:

Servicios de Salud Pública
Servicios de Salud Maternal, Infantil y Familiar
(800) 675-2229



Condado de San Diego

Agencia de Servicios de Salud y Humanos

JUNTA DE SUPERVISORES DEL CONDADO

| | |
|------------------|------------|
| Greg Cox | District 1 |
| Dianne Jacob | District 2 |
| Pam Slater-Price | District 3 |
| Ron Roberts | District 4 |
| Bill Horn | District 5 |

Oficial Administrativo En Jefe
Walter F. Ekard

Director de la Agencia de Servicios de Salud y Humanos
Jean M. Shepard

SAFE4BABY
¡PORQUE A USTED LE IMPORTA!

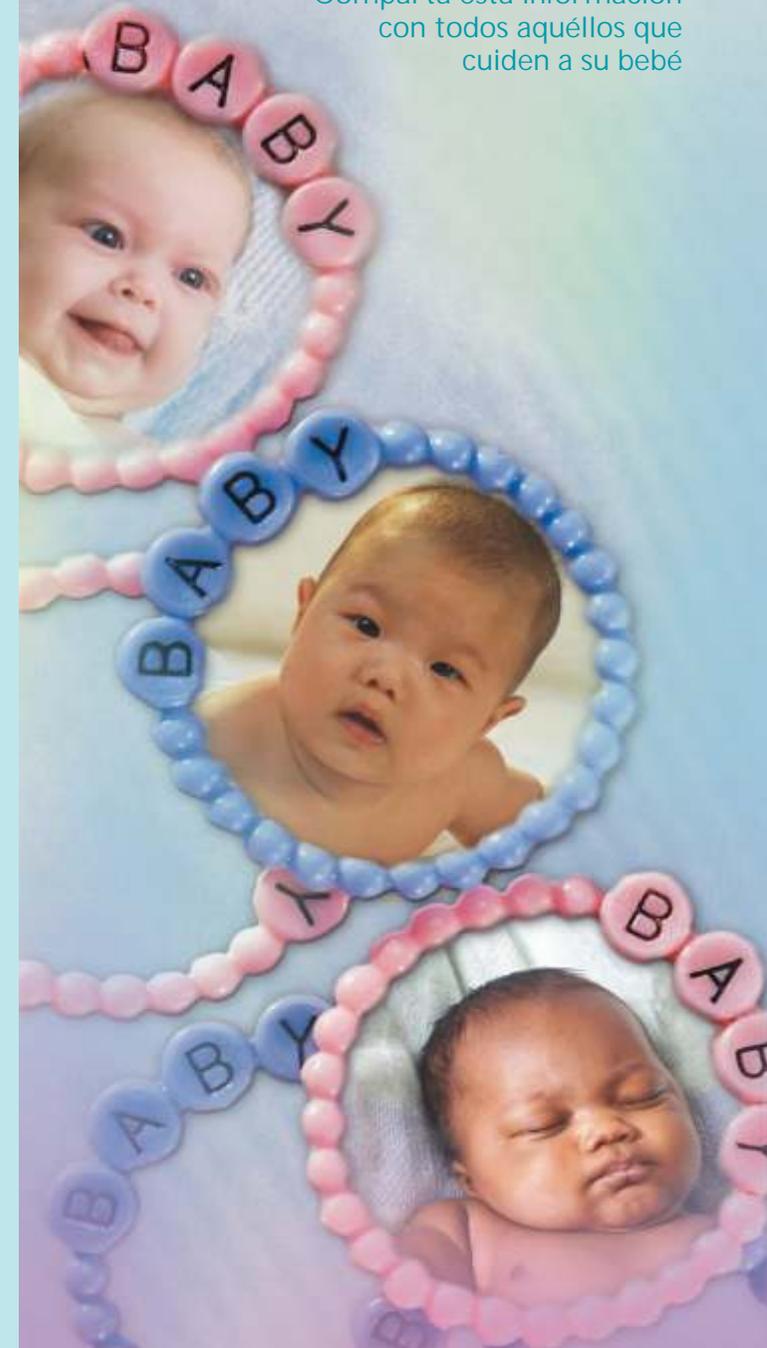
Esta información es proporcionada por el Comité de Prevención del Abuso infantil de la Comisión del Condado de San Diego sobre Niños, Jóvenes y Familias

www.safe4baby.org

SEGURIDAD AL DORMIR

**PROTEJA A SU BEBÉ
EN LA CAMA**

Comparta esta información con todos aquéllos que cuiden a su bebé



REDUZCA EL RIESGO DEL SÍNDROME DE MUERTE INFANTIL SÚBITA (SMIS)

- Tome precauciones especiales si el bebé está con usted en la cama
- Coloque al bebé en una cuna segura o sobre una superficie firme
- Coloque al bebé para que duerma boca arriba, incluyendo la siesta
- Mantenga la cara y la cabeza del bebé descubiertas mientras duerme
- No permita que el bebé se acalore mucho
- No permita que se fume cerca del bebé

- Evite sillas, sofás y camas de agua
- No use cobertura o almohadas en exceso
- No ponga animales de peluche en la cuna
- NO se necesitan cojines o calces

GUÍAS DE SEGURIDAD AL DORMIR

Debe saber que existe el riesgo de acostarse sobre o de sofocar a su bebé mientras esté durmiendo bajo ciertas condiciones.

No duerma con su bebé en las siguientes circunstancias:

- Cuando usted esté extremadamente cansado
- Si usted se encuentra tomando medicamentos que lo hacen sentirse mareado
- Si está bebiendo alcohol o tomando drogas
- Si usted es un fumador
- Si está pasado de peso
- En un sofá, cama de agua, silla suave, almohada o beanbag, ni siquiera para una siesta
- Está consciente que existe un riesgo creciente de sofocar a su bebé cuando niños mayores comparten la cama de su bebé

HECHOS

- A dormir con un bebé se le llama compartir la cama
- Algunos padres de familia duermen con sus bebés para atender mejor las necesidades y gritos del bebé
- Algunos padres de familia prefieren compartir la cama con sus bebés
- Algunas familias pueden no tener ningún otro lugar en donde su bebé duerma

TENGA CUIDADO

- Para que su bebé se duerma, póngalo siempre sobre una superficie plana, firme y lisa
- La posición más segura para el bebé es boca arriba, para siestas
- El lugar más seguro para que su bebé duerma es solo y en su cama
- Retire del área para dormir todos los objetos suaves tales como ropa suelta de cama, almohadas y juguetes de peluche
- Vista al bebé con la misma cantidad de ropa que usted está usando. Los bebés no deben estar acalorados o tener calor

